



みんなで
食育

毎月19日は「食育の日」です

●いきいき健康課 (ふくとぴあ)
☎0940・34・3351

これも食育!

1歳6カ月児の胃の容量は大人の1/5です。胃が小さな子どもは3回の食事だけでは必要な栄養素がとれません。そのため、おやつは不足した栄養素を補足する大切なものです。おやつ=お菓子では体づくりにはなりませんね。

子どもの食事、野菜の量は大丈夫?

大人の食事は体を維持するために必要なものですが、子どもの食事は、成長するために必要なものです。子どもの体重がお母さんの1/5だったら、食べる物も1/5の量で良いのでしょうか?下の表を見ると、体重50kgの20歳女性と、体重10kgの1歳6カ月女の子の必要な栄養素を比べてみると、単純に量を減らせばいいだけではないようです。

年齢・体重	細胞を作る 丈夫な皮膚・骨づくり				丈夫な骨を作る		活動の元	野菜の1日必要量	
	栄養素	タンパク質	鉄	ビタミンA	ビタミンC	カルシウム	ビタミンD		エネルギー
1歳6カ月・10kg		32g	4.5mg	350μg	35mg	400mg	2.0μg	990kcal	180g
20歳・50kg		50g	10.5mg	650μg	100mg	650mg	5.5μg	1,650kcal	350g
約1/5		約3/5	約2/5	約1/2	約2/5	約3/5	約1/3	約1/2	約1/3

現在の私たちの食事は、タンパク質や脂質類はとり過ぎる傾向にあります。一方で、野菜の摂取量は不足しており、大人の必要量1日350gを食べている人は少数です。
親の食べている野菜の量を目安にすると、それをとり分けて食べる子どもの食事も野菜が不足し、体づくりに欠かさない大事なビタミン類も不足してしまうことが考えられます。まずは大人がしっかり野菜をとることを意識し、子どもの野菜不足を予防しましょう。

みんなおいでよ! **アンビシャス広場**

●郷育推進課(津屋崎庁舎) ☎0940・52・4969

新1年生参加者募集!! ~みやじアンビシャス広場体験教室~

アンビシャス広場とは、子どもたちが放課後や休日に安心して気軽に立ち寄ることができる居場所です。今回、小学校新1年生を対象にアンビシャス広場を知ってもらうため、体験会を開催します。たくさんの新1年生の皆さんに会えるのを楽しみにしています!

- ◆対象者 新1年生(4月から小学校入学予定者)
- ◆日時 4月4日(土) 集合10:00 終了予定12:00
- ◆場所 宮司コミュニティセンター 調理室
- ◆参加費 無料
- ◆申込期限 3月28日(土)
- ◆申込・問い合わせ

氏名、連絡先を記入し、ファクスにて申し込みください
FAX 0940・42・7894(みやじアンビシャス広場代表 岩崎)

※持参するものは特にありません。必ず保護者同伴(おじいちゃん、おばあちゃん可)で参加してください。また、当日は動きやすい服装で参加してください。



みやじアンビシャス広場
冬休み体験教室「七草粥をつくらう!!」

福津市民の窓口

市民課から
こんにちは!

市民課(福間庁舎) ☎0940・43・8103

委任状が必要なものは?

住民票
本人および同じ世帯の人です。住所が同じであっても世帯を別している場合は、委任状が必要です。

戸籍謄抄本
本人およびその配偶者、直系の家族(祖父母や父母、子や孫など)です。きょうだいや配偶者の父母などは委任状が必要です。

身元(身元)証明書
請求できるのは本人のみです。それ以外の人は、全て本人からの委任状が必要です。

印鑑登録証明書
住民票などと違い、印鑑登録証明書を持参し、本人の住所、氏名、生年月日を申請書に正確に記入できれば、本人以外でも委任状は不要です。ただし、本人であっても印鑑登録証を持参しなければ、証明書を発行できませんのでご注意ください。
なお、住民票などの請求の際には、窓口に来た人の本人確認を行いますので、運転免許証などの本人確認書類を持参してください(印鑑登録証明書の場合は印鑑登録証のみ可)。

問い合わせ
市民課市民係(福間庁舎)
☎0940・43・8103
市民サービス係(津屋崎庁舎)
☎0940・52・4966

委任状には以下の内容を記入ください

本人の住所、氏名、生年月日

本人の署名および押印

代理人の住所、氏名、生年月日

委任事項(例 住民票の取得)

委任理由(例 用務多忙のため)

知ってる
介護情報

高齢者サービス課(福間庁舎)
☎0940・43・8298

徘徊が心配な高齢者はいませんか?

“徘徊高齢者捜してメール”のお知らせ

市では、認知症などにより行方不明となった高齢者を、なるべく早く発見・保護できるように、事前の登録をお勧めしています。登録された情報は、宗像警察署と共有し、実際に行方不明になった場合は、捜索に協力いただける個人や事業所に、捜索情報をメールで一斉配信することができます。

行方不明者の検索情報です。見かけたかたは、〇〇警察署までご連絡ください。

日時 〇月〇日〇時ごろ
場所 〇〇駅付近
氏名 福津 亀介
年齢 86歳
性別 男性
特徴 身長160cm 痩せ型 白髪
服装 茶色のジャケット 白色の長ズボン つえ所持
画像

発見時の連絡先: 〇〇警察署

(検索メールイメージ)

事前登録の方法
申請者の印鑑と対象者の写真(顔と全身の写真を1枚ずつ)を持参の上、市高齢者サービス課(福間庁舎)で登録申請してください。

登録対象者
認知症などにより徘徊の恐れがある高齢者で、市内に居住する人

申請者
原則として、登録対象者の3親等内の親族または対象者を常時介護している人(医療・介護施設従事者などを除く)
※なお、行方不明者の捜索(見つけた場合の情報提供など)に協力いただけるかたは、次のメールアドレスに空メールを送信し、協力者として登録をお願いします。また、インターネットおよびメール機能が使用できるパソコン・携帯電話などが必要ですが、また、メールの受信には通信料がかかります。

問い合わせ
高齢者サービス課(福間庁舎)
☎0940・43・8298
support@req.jp

西日本シティ銀行福岡支店長の名前は、芹野千佳子さん。生まれも育ちも福岡市で、明るく快活な女性です。

●福岡支店長に就任されてもうすぐ1年。今のお気持ちをお聞かせください。

少しでも地元のお役に立てる仕事ができるというところがうれしいです。福岡支店の雰囲気によろやくなじめてきたかなと感じています。地元ですの、顔見知りのかたが来店される



西日本シティ銀行も福岡市と同じ10周年を迎えました。おめでとうございます！

女性も男性と同様に、社会に出てキャリアを積み、働く喜びと責任を分かち合うことができる社会をつくることは、市の「男女がともに歩むまち」において、重要な課題です。

昨年5月に女性の支店長が就任された、西日本シティ銀行福岡支店にお邪魔しました。



女性の力で、社会に新しい風を吹かせましょう！

ことも多いのですが、「私が支店長です」と言つと驚かれますね。

●西日本シティ銀行では、女性の支店長さんは他にいらっしゃいますか？

全部で9人いると聞いています。西日本シティ銀行では、育児休業を最大4年間取得することができ、実際には、もっと短い期間で復帰する人が多いのですが、多くの女性従業員が利用しています。育児休業を取得して復帰する女性は、前向きにがんばる優秀な人が多く、育児経験が接客の中で生きてきます。

今後、支店長に就任する女性は増えていくのではないかと考えています。

●未来の女性管理職の皆さんにメッセージをお願いします。

前例にこだわらず、いろいろなことにチャレンジして自分の枠を広げていってほしいと思います。それが社会に新しい風を吹かせることになるし、女性に期待されていることだと思います。

発掘現場

教育総務課文化財係・古墳公園建設係 (津屋崎庁舎横) ☎0940・52・4968

古墳の盛土工事

今年1月、新原・奴山25号墳の盛土工事を実施しました。材料の土は土質試験の結果を踏まえ、粒子の細かさが良く似た赤土を使用しました。事前発掘調査で観察された積み土の層を参考に、土を20cm厚でまき出し、層状に突き固める工法としました。盛土の突き固めは人力によって行い、本物に近い仕上がりを目指しました。築造当時の土の突き固め道具が未解明のため、今回は「タコ」と呼ばれる土木工用の木製突き固め具で実施しました(写真)。実際に施工してみると足による踏み固めも大いに有効と分かりました。

現在、盛土工事は材料不足のため半分程度で中断していますが、今後追加工事を予定しています。



▲人力の突き固め作業

新社会人が狙われる!!

生活安全課(福岡庁舎) ☎0940・43・8106

新しく第一歩を踏み出した新社会人が、社会経験の未熟さなどから、次のような消費者トラブルに巻き込まれるケースがみられます。

- ①街でアンケートに答えたら、店に連れて行かれてエステの勧誘を受け、契約をしてしまった。
- ②電話で「あなたに特別なご案内」と言われ展示会場に行ったら、高額な宝石を勧められ、断りきれず契約した。
- ③「マンションの管理組合から頼まれて換気扇フィルターの交換に来た」と言われ承諾したが、詐欺だった。
- ④会社の先輩から「もうかる話がある」と言われ、人間関係を壊したくないと思い仕方なく健康食品を契約した。

【アドバイス】契約してもクーリングオフなどで解約できる場合があります。消費生活センターは全国各地にあります。一人で悩まず、すぐに相談してください。

※毎週月・水・金曜日(9:00~16:00)は市役所福岡庁舎で消費生活相談員が相談を受け付けています。
※福岡県消費生活センター(☎092・632・0999)でも随時相談を受け付けています。気軽にご相談ください。

消費生活相談室

環境掲示板

●うみがめ課(津屋崎庁舎)
☎0940・52・4952(環境づくり係・清掃対策係)
☎0940・52・4953(資源リサイクル係)
FAX 0940・52・4469
E-mail umigame@city.fukutsu.lg.jp

狂犬病予防集団注射を実施します!

生後91日以上の子犬を飼っている人は、『一生に一度の犬の登録』と『毎年1回の狂犬病の予防注射』が義務付けられています。今年も下記の日程表の通り狂犬病予防集団注射(登録と注射)を実施しますので、忘れずに受けてください(ただし、犬が病気の場合や妊娠、授乳中の場合は注射が受けられません)。

また、予防注射は動物病院でも受けられます。福岡市と宗像市以外の動物病院やイオン動物病院で注射を受けた場合は、「狂犬病予防注射済証」を持って、市うみがめ課で「狂犬病予防注射済票」の交付を受けてください。

料金は注射1頭3,150円、新規登録1頭3,000円です。

実施日	会場	時間
4月21日(火)	(旧)JAむなかた勝浦支店前	9:30~10:00
	在自区分別収集ステーション	10:30~11:00
	宮司公民館	13:30~14:15
	手光公民館	14:30~15:00
4月22日(水)	東福岡団地中央公園(東福岡保育所横)	9:30~10:00
	JAむなかた神興支店(若木台5丁目)	10:15~11:00
	JAむなかた上西郷支店	13:30~14:15
	光陽台第1公園(光陽台1丁目公民館横)	14:30~15:00
4月23日(木)	原町公民館	9:30~10:00
	花見児童館跡(福岡中学校正門前)	10:15~11:00
	緑町公民館	13:30~14:00
	市役所津屋崎庁舎玄関前	14:15~15:00

○集団注射に来る際の注意点

- ・首輪をしっかり締めリードをつける
- ・ふんの後始末ができるように袋を用意する
- ・登録済みのかたは、はがきを忘れずに持参する
- ・鑑札と注射済票は犬の首輪などに装着しましょう



市内の動物病院

西川動物病院(若木台1-21-10) …………… ☎0940・43・0200	さくら動物病院(津屋崎4-13-15) …………… ☎0940・52・1437
あすはな動物病院(日蔭野1-1-1) …………… ☎0940・34・3273	花見の里ペットクリニック(花見の里3-9-12) …………… ☎0940・35・8030
東福岡犬猫病院(津丸1168-3) …………… ☎0940・43・2251	ふくま獣医療科病院(中央2-1-1) …………… ☎0940・43・6412
イオン動物病院福岡(イオンモール福岡内) …………… ☎0940・38・5393	

分別収集のお知らせ

平成27年度は平成28年1月3日(日)が第1日曜日になり、正月休みです。平成28年1月の地域分別収集は全体的実施日を一週ずつずらして開催します。

また、平成28年1月3日(日)の公設分別ステーション(ハーモニー広場)も開催しません。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いします。

